

Notre expérience corporelle est première. Tout ce que nous vivons ressentons, expérimentons, vivons est d'abord une expérience du corps parce que d'abord une expérience de sensations et de perceptions. Nos sensations ne sont pas toujours conscientes, quand elles le sont, on les appelle des perceptions.

Dès avant notre naissance, nous recevons en permanence ces informations. Elles deviendront, au fur et à mesure de la constitution de notre «moi», des informations sur nos propres états internes en même temps que sur les éléments de notre environnement (objets, personnes).

Le corps est ainsi expression, en même temps qu'impression, de notre rapport à nous-mêmes et aux autres. Nos impressions ne nous laissent pas indifférents, nous réagissons de tout notre corps : ça nous hérisse ou ça nous caresse dans le sens du poil, ça nous plombe ou ça nous donne des ailes, ça nous inspire ou ça nous coupe le souffle, ça nous comble ou ça nous manque, ça nous gratouille ou ça nous chatouille on en redemande ou bien ça suffit...! Notre corps nous le fait savoir et le fait (sa)voir aussi aux autres.

Aussi, nos impressions nous renseignent sur nous et peuvent nous permettre de nous réguler. C'est à cela que servent les techniques corporelles.

Le recentrage corporel

Une fois entraîné, vous utiliserez ce recentrage lorsque cela vous sera nécessaire. Quelques minutes pour vous apaiser, vous ressourcer ou récupérer de la disponibilité psychique...

1. Se mettre en retrait pendant un moment et se recentrer dans son espace personnel, sa « bulle » (cf. W.HALL espace personnel d'environ 1 mètre autour de soi)
2. Imaginer cet espace circulaire autour de soi et se représenter au centre de cet espace
3. Porter attention au corps, aux sensations d'appuis, de verticalité, à l'ambiance des muscles, aux émotions et aux pensées, à sa météo interne. Détendre tout ce qui veut bien se détendre.
4. Accompagner la respiration sur quelques cycles de « respiration complète ». Profitez bien de chaque expiration longue et tranquille.
5. Réactiver le corps, s'étirer, remobiliser les articulations, bouger, auto-massages rapides et petites percussions sur les membres, les épaules, le thorax... pour retrouver un bon tonus d'activité.

Favoriser le processus physiologique de détente

Respiration abdominale : poser les mains sur le ventre, sentir et amplifier légèrement le mouvement de la respiration sous les mains : le ventre se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration.

Grandes respirations, amples mais tranquilles, et observation des sensations corporelles qui accompagnent le mouvement respiratoire (favorise la concentration sur le corps).

Expir-actif : prolonger le temps que dure chaque expiration.

La respiration carré pour favoriser la détente mentale



En position assise, suivre le va-et-vient de la respiration dans ses 4 mouvements : inspiration_ apnée à plein_ expiration_ apnée à vide.

Pour faciliter la concentration, vous pouvez suivre la respiration en comptant 4 temps pour chaque phase respiratoire que l'on peut visualiser en même temps.



Apaiser les émotions ou éviter une montée d'angoisse

Vous pouvez associer les respirations comptées à la marche consciente :

- 3 pas sur l'inspiration
- 2 pas poumons pleins
- 4 ou 5 pas sur l'expiration
- 2 pas poumons vides.

Vous pouvez faire de même avec la respiration carrée.

Favoriser la décharge tonico-motrice ou le déverrouillage de tensions musculaires

Exercice du «pompage» avec les épaules

1. Inspirer en serrant les poings, bloquer la respiration
2. Monter les épaules de haut en bas comme un pompage en restant poumons pleins
3. Souffler fortement par la bouche en relâchant les épaules et en ouvrant les mains

Exercice de la cible

Comme si sur l'inspiration on ramassait et on projetait quelque chose loin devant soi sur l'expiration.

Exercice en déplacement

Marcher à grands pas, en tapant fort le sol avec pied sur chaque expiration (style haka maori).

Exercice d'étirement/relâche

En position debout étirement dans la verticale : monter les bras vers le haut à l'inspiration puis, relâcher avec l'expiration. Les bras reviennent le long du corps en alternance avec même étirement à l'inspiration mais relâche rapide de tout le haut du corps en soufflant par la bouche.

Exercice du hurlement muet

1. Inspirez par le nez
2. Ouvrez grand la bouche
3. Expulsez l'air progressivement en serrant les abdos, les poings comme si vous pouviez crier fort... mais sans utiliser vos cordes vocales !
4. Relâchez en prenant une respiration normale

La sophronisation de base

1. Exercice préalable éventuel : recentrage corporel, décharge motrice, étirement, auto-massage...
2. Position assise ou allongée :
Porter l'attention sur la sensation des différents appuis du corps et s'installer confortablement
3. Activation respiratoire : respirations complètes (abdominale, thoracique, claviculaire)
10/15 cycles respiratoires amples, tranquilles en se concentrant sur les sensations
Privilégier la phase d'expiration (expir'actif)
4. Décontraction musculaire progressive :
Suivre tranquillement le trajet de la décontraction musculaire exploré en séance (commencer par le haut du crâne pour descendre au pied)
5. Constat respiratoire : laisser la respiration abdominale aller librement à son rythme...
6. Niveau sophroliminal : Proximité du sommeil ; détente
7. Préparation de la réactivation :
Ramener tranquillement le tonus et le mouvement dans toutes les articulations et tous les muscles. Prendre le temps de s'étirer, respirer largement, bailler...

La relaxation dynamique debout

1. Exploration de sa zone d'équilibre (zone de stabilité, appuis)

S'installer au centre de cette zone d'équilibre dans la verticalité

- Utiliser bien la tonicité des jambes
- Déverrouiller les genoux vers l'arrière
- Placer bien le bassin (gainage abdominal) et la tête (empilement cervical)



Sentir les appuis, repérer les zones toniques ou au repos dans la position

S'installer solidement et souplesment dans la verticalité à l'instar de l'arbre (verticalité, racines, solidité, qui se nourrit de la terre et de la lumière, mouvement branches feuilles fleurs, le vent, la respiration...)

Remonter mentalement le long du corps en s'intéressant à l'aspect tonique de la position

Redescendre mentalement le long du corps en s'intéressant à son aspect détendu.

2. Activation des mains puis massage du visage et de la nuque

Mobilisation de la tête (avant arrière côté, pivot, rotation)

Mobilisation des épaules (pompes) avec souffle mouvement des épaules en rotation

Mobilisation des bras (exercice de la cible)

Mobilisation du bassin (cf. Salsa, houlahop, danse du ventre...)

Balancer le poids du corps d'une jambe sur l'autre avec le souffle (expir sur la jambe qui porte)

Remettre tout le corps en mouvement, étirement puis passer en position assise ou allongée

3. Trajet de la décontraction musculaire

Comme si vous passiez le corps au scanner à partir de la tête jusqu'au pied puis en remontant vers le ventre,

Le visage (le front, la région des yeux, de la bouche)

La nuque le cou

Les épaules les bras les mains les doigts puis remonter vers les épaules

La région des trapèzes (haut du dos niveau des omoplates)

Puis redescendre le long du dos et de tout le tronc jusqu'à la taille : ceinture abdominale (région lombaire, ventre)

Puis vers le bassin, les jambes les pieds les orteils et remonter vers les jambes mollets, cuisses et le bassin

Retour au niveau du ventre, rester simplement présent, juste en contact avec la sensation de la respiration libre et tranquille telle qu'on peut la sentir au niveau du ventre...

4. Réactivation progressive

Ramener tranquillement tonus et mouvement dans toutes les articulations et les muscles

Prendre le temps de s'étirer, respirer largement, bâiller...